TỨ NIỆM XỨ

Tỳ-kheo-ni : HẢI TRIỀU ÂM

CÚI ĐẦU CHẮP TAY CUNG KÍNH

— Đảnh lễ các bậc Tôn sư đã dạy chúng con tu học.
— Tạ ơn các Thiện tri thức đã giúp chúng con tu học.
— Thỉnh các bậc cao minh chỉ dạy những thiếu sót.
— Xin các đấng Từ bi cho chúng con sám hối những lỗi lầm.
— Nguyện cầu mười phương chúng sanh đồng đạt trí tuệ giải thoát.

Lời Khai Thị

(Của Tỳ-kheo Sidhimuni, tốt nghiệp quốc gia cao đẳng Pali Thái Lan)

Tại Ku Ru, Phật thâm diệu giảng Tứ Niệm Xứ. Ngôn từ tế nhị như những ngọc châu được tôn trí trên hộp vàng chạm trổ thiện xảo.

Xứ Ku Ru khí hậu tốt, thực vật nhiều sinh khí. Nhân dân tráng kiện, có khả năng suy niệm sâu xa. Họ ham Tứ Niệm Xứ đến nỗi giai cấp nô lệ giặt áo bên sông hay ngồi bên khung cửi, chỉ bàn luận với nhau về Tứ Niệm Xứ. Ai không hành Tứ Niệm Xứ, liền bị cả làng khiển trách là một tử thi làm bẩn mặt đất. Ai thực hành Tứ Niệm Xứ, liền được khen : "Lành thay ! Sự sống có phẩm chất người".

Tứ Niệm Xứ là giáo pháp vô song cho ta được nếm hương vị Niết-bàn. Giác có 2 : giác ngộ và giác sát. Giác ngộ là nhận được cái mình vốn có. Giác sát diệt vọng tưởng vô minh và những gì làm chướng sự giác ngộ. Tứ Niệm Xứ khai tuệ minh sát, cần thấm vào 4 oai nghi, hiện hình trong 3 nghiệp thân miệng ý. Tâm chúng ta phải là tấm gương luôn luôn giác chiếu. Nhờ trí minh sát chúng ta tự chủ được mỗi mỗi tâm niệm, mỗi mỗi hành vi, mỗi mỗi hơi thở. Có vậy mới thanh lọc được những chủng tử vô minh, tập khí từ lịch kiếp, kẻ thù không đội trời chung của khách xuất thế.

Trước hết phải xa lìa tuyệt đối những tư tưởng ái luyến quá khứ, xây dựng vị lai. Tin chắc kiếp sống nhân sinh hoàn toàn do nghiệp lực an bài, nên chỉ cần tiêu nghiệp là sẽ hưởng an vui. Khôn không ăn, dại không thiệt, chỉ chánh kiến mới giải thoát. Loại trừ hết so đo tính toán của ý thức, chỉ nhắm thẳng vào hiện tại. Đi đứng thì chú trọng vào oai nghi, ngồi nằm thì để tâm vào hơi thở. Lâu dần thô tưởng tiêu mòn, ngoại trần hết vương, thấy rõ vô thường vô ngã, đời sống chỉ xây dựng trên 2 hơi thở ra vào mong manh.

Kinh dạy : "Thở ra biết thở ra, thở vào biết thở vào". Gần đây ở Miến Điện, thiền sư Mahasi dạy : "Bụng phồng biết bụng phồng, bụng xẹp biết bụng xẹp". Đây là có ý khuyên thở bằng bụng, tránh động thần kinh giao cảm ở tim, khiến tâm thần dễ an hòa. Lối thở này ngăn ngừa những cảm kích mạnh phát sanh. Đứng về mặt sinh lý thì đây là chìa khóa đóng chặt cửa, không cho ô nhiễm xâm nhập vào tâm.

Trong hàng ức triệu sinh linh, chúng ta có may mắn được thân người, lại được nghe Phật Pháp. Phải cố gắng chuyên cần cầu giới định tuệ để hy vọng đạt đạo quả ngay kiếp sống này. Nếu lỡ dịp thì chúng ta vẫn y nhiên ở trong vòng quay tròn của triền miên sanh tử. Chúng ta thiết tha cần đổi cái xác già bệnh chết này lấy giới thân tuệ mạng.

Nhất định như vậy ! Con đường danh lợi của trần gian, không thể đưa đến chánh kiến. Đệ tử Phật quyết tâm cầu học y ly để tiến tới Niết-bàn.

CHÍ TÂM ĐẢNH LỄ :

1- A-tỳ ngục tốt, phát khởi thiện tâm.
Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

2- A tăng kỳ kiếp, quả mãn nhân tròn.
Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

3- Nhất sanh bổ xứ, trên trời Đâu Suất.
Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

4- Ta-bà hóa độ, ứng hiện sanh thân.
Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

5- Đâu Suất giáng thần, ứng mộng Ma Gia.
Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

6- Hoàng cung thác chất, thị hiện đầu thai.
Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

7- Dưới cây Vô Ưu, khánh đản giáng sanh.
Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

8- Giả hưởng 5 dục, chán cảnh vô thường.
Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

9- Dạo chơi 4 cửa, rõ già bệnh chết.
Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

10- Nửa đêm vượt thành xuất gia học đạo.
Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

11- Non xanh cắt tóc, tìm Thầy hỏi đạo.
Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

12- Núi Tuyết tu hành, 6 năm khổ hạnh.
Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

13- Dưới cây Bồ-đề, hàng phục ma quân.
Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

14- Sao mai vừa mọc, đạo quả viên thành.
Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

15- Bốn chín năm tròn thuyết pháp độ sanh.
Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

16- Tam thừa đã đủ, hóa độ vừa xong.
Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

17- Ta La song thọ, thị hiện Niết-bàn.
Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

18- Lưu bố xá-lợi, phước ích trời người.
Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

19- Ta-bà giáo chủ đại từ bi phụ.
Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

20- Đương hội đạo tràng thiên bách ức hóa thân.
Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

KINH TỨ NIỆM XỨ

Ta nghe như vầy : Một thời Thế Tôn ở xứ Ku Ru dạy rằng : Này các Tỳ-kheo ! Đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là 4 niệm xứ. Những gì là 4 ?

1- Sống quán thân trên thân, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm, chế ngự tham ưu.

2- Sống quán thọ trên thọ, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm, chế ngự tham ưu.

3- Sống quán tâm trên tâm, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm, chế ngự tham ưu.

4- Sống quán pháp trên pháp, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm, chế ngự tham ưu.

* * *

I/- QUÁN THÂN TRÊN THÂN

1-

Tỳ-kheo đi đến khu rừng, gốc cây hay ngôi nhà trống, kiết già, lưng thẳng, chánh niệm.

Tỉnh giác vị ấy thở vào.
Tỉnh giác vị ấy thở ra.
Thở vô dài, vị ấy biết ta thở vô dài.
Thở ra dài, vị ấy biết ta thở ra dài.
Thở vô ngắn, vị ấy biết ta thở vô ngắn.
Thở ra ngắn, vị ấy biết ta thở ra ngắn.
Cảm giác toàn thân ta thở vô, vị ấy tập.
Cảm giác toàn thân ta thở ra, vị ấy tập.
An định toàn thân ta thở vô, vị ấy tập.
An định toàn thân ta thở ra, vị ấy tập.

Như thợ quay thiện xảo, khi quay dài, biết "tôi quay dài". Khi quay ngắn, biết "tôi quay ngắn".

Như vậy Tỳ-kheo sống quán thân trên nội thân, sống quán thân trên ngoại thân, sống quán thân trên nội ngoại thân. Sống quán tánh sanh khởi trên thân, sống quán tánh diệt tận trên thân, sống quán tánh sanh diệt trên thân. Trên thân, vị ấy an trụ chánh tri với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Tỳ-kheo sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở đời.

2-

a) Tỳ-kheo đi biết "tôi đi", đứng biết "tôi đứng", ngồi biết "tôi ngồi", nằm biết "tôi nằm". Thân thể được sử dụng thế nào đều biết rõ.

b) Tỳ-kheo bước tới bước lui, biết rõ việc mình đang làm. Tỳ-kheo ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm. Đắp y Tăng-già-lê, mang bát, mặc áo, biết rõ việc mình đang làm. Đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm.

Như vậy Tỳ-kheo sống quán thân trên nội thân, sống quán thân trên ngoại thân, sống quán thân trên nội ngoại thân. Sống quán tánh sanh khởi trên thân, sống quán tánh diệt tận trên thân, sống quán tánh sanh diệt trên thân. Trên thân, vị ấy an trụ chánh tri với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Tỳ-kheo sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở đời.

3-

Tỳ-kheo quan sát thân này, từ chân đến đảnh tóc, chứa đầy những vật bất tịnh : tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, bầy nhầy, bao tử, phổi, lá lách, ruột già, ruột non, phân, óc, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc, mỡ lỏng, nước mắt, nước mũi, nước miếng, nước nhớp, nước tiểu.

Cũng như một bao đựng đầy hột, một người tinh mắt đổ bao ra và quan sát : “Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu đen, đây là hạt mè...”

Như vậy Tỳ-kheo sống quán thân trên nội thân, sống quán thân trên ngoại thân, sống quán thân trên nội ngoại thân. Sống quán tánh sanh khởi trên thân, sống quán tánh diệt tận trên thân, sống quán tánh sanh diệt trên thân. Trên thân, vị ấy an trụ chánh tri với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Tỳ-kheo sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở đời.

4-

Tỳ-kheo quan sát : “Trong thân này có đất nước gió lửa”. Như người đồ tể thiện xảo giết bò rồi cắt chia từng phần.

Như vậy Tỳ-kheo sống quán thân trên nội thân, sống quán thân trên ngoại thân, sống quán thân trên nội ngoại thân. Sống quán tánh sanh khởi trên thân, sống quán tánh diệt tận trên thân, sống quán tánh sanh diệt trên thân. Trên thân, vị ấy an trụ chánh tri với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Tỳ-kheo sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở đời.

5-

a) Tỳ-kheo thấy thây chết quăng bỏ trong nghĩa địa 1 ngày, 2 ngày, 3 ngày, trương phồng, xanh đen, nát thối. Tỳ-kheo quán : “Thân ta tánh chất cũng như vậy, bản tánh là như vậy. Mai đây không thể khác cảnh ngộ này”.

b) Tỳ-kheo thấy thây chết quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ, diều hâu, kên kên, chó, dã can, côn trùng rỉa ăn. Tỳ-kheo quán : “Thân ta tánh chất cũng như vậy, bản tánh là như vậy. Mai đây không thể khác cảnh ngộ này”.

c) Tỳ-kheo thấy trong nghĩa địa bộ xương còn dính thịt và máu, còn các đường gân cột lại. Có bộ xương không còn thịt nhưng còn máu. Có xương không còn liên kết, rải rác chỗ này chỗ kia. Đây là xương tay, đây là xương chân, xương ống, xương bắp vế, xương mông, xương sống, xương đầu... Tỳ-kheo quán : “Thân ta tánh chất cũng như vậy, bản tánh là như vậy. Mai đây không thể khác cảnh ngộ này”.

d) Tỳ-kheo thấy thây chết quăng bỏ trong nghĩa địa chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc, hoặc chỉ còn một đống xương lâu năm, hoặc đang mủn thành bột. Tỳ-kheo quán : “Thân ta tánh chất cũng như vậy, bản tánh là như vậy. Mai đây không thể khác cảnh ngộ này”.

Như vậy Tỳ-kheo sống quán thân trên nội thân, sống quán thân trên ngoại thân, sống quán thân trên nội ngoại thân. Sống quán tánh sanh khởi trên thân, sống quán tánh diệt tận trên thân, sống quán tánh sanh diệt trên thân. Trên thân, vị ấy an trụ chánh tri với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Tỳ-kheo sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở đời.

* * *

Tỳ-kheo lìa dục sanh hỷ lạc, chứng sơ thiền. Khắp thân vui nhuận sung mãn như xà bông hòa vào nước, không giọt nước nào chẳng có xà bông.

Tỳ-kheo do định sanh hỷ lạc, chứng nhị thiền. Toàn thân vui nhuận sung mãn như nước suối từ đỉnh núi chảy xuống tràn trề.

Tỳ-kheo không hỷ còn lạc, nhập tam thiền. Toàn thân vui nhuận như cây sen sanh trưởng trong nước. Ngó cọng hoa lá đều đượm sức mát của nước trong.
Tỳ-kheo dùng tâm thanh tịnh nhập tứ thiền. Như người trùm vải trắng từ đầu đến chân, chỗ nào cũng trắng toát.

Tỳ-kheo khéo thọ trì, khéo tưởng nhớ. Như trước sau cũng vậy, như sau trước cũng vậy. Như đêm ngày cũng vậy, như ngày đêm cũng vậy. Như trên dưới cũng vậy, như dưới trên cũng vậy. Như thế tâm không đảo lộn, không ràng buộc, không mờ tối, tu tâm quang minh.

* * *

II/- QUÁN THỌ TRÊN THỌ

Tỳ-kheo cảm giác vui, biết thọ vui.
Tỳ-kheo cảm giác khổ, biết thọ khổ.
Tỳ-kheo cảm giác không khổ không vui, biết không khổ không vui.

Khi cảm giác vui thuộc vật chất, biết rằng : "Tôi cảm giác vui thuộc vật chất". Khi cảm giác vui thuộc tinh thần, biết rằng : "Tôi cảm giác vui thuộc tinh thần". Khi cảm giác khổ thuộc vật chất, biết rằng : "Tôi cảm giác khổ thuộc vật chất". Khi cảm giác khổ thuộc tinh thần, biết rằng : "Tôi cảm giác khổ thuộc tinh thần". Khi cảm giác không khổ không vui thuộc vật chất, biết rằng : "Tôi cảm giác không khổ không vui thuộc vật chất". Khi cảm giác không khổ không vui thuộc tinh thần, biết rằng : "Tôi cảm giác không khổ không vui thuộc tinh thần". Như vậy Tỳ-kheo sống quán thọ trên nội thọ, sống quán thọ trên ngoại thọ, sống quán thọ trên nội ngoại thọ. Sống quán tánh sanh khởi trên các thọ, sống quán tánh diệt tận trên các thọ, sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. Y cứ hiện tiền thọ, Tỳ-kheo sống an trụ chánh tri với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Tỳ-kheo sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở đời.

* * *

III/- QUÁN TÂM TRÊN TÂM

Tỳ-kheo tâm có tham, biết rằng tâm có tham.
Tỳ-kheo tâm không tham, biết rằng tâm không tham.
Tỳ-kheo tâm có sân, biết rằng tâm có sân.
Tỳ-kheo tâm không sân, biết rằng tâm không sân.
Tỳ-kheo tâm có si, biết rằng tâm có si.
Tỳ-kheo tâm không si, biết rằng tâm không si.
Tỳ-kheo tâm thâu nhiếp, biết rằng tâm thâu nhiếp.
Tỳ-kheo tâm tán loạn, biết rằng tâm tán loạn.
Tỳ-kheo tâm quảng đại, biết rằng tâm quảng đại.
Tỳ-kheo tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn.
Tỳ-kheo tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng.
Tỳ-kheo tâm có định, biết rằng tâm có định.
Tỳ-kheo tâm không định, biết rằng tâm không định.
Tỳ-kheo tâm giải thoát, biết rằng tâm giải thoát.
Tỳ-kheo tâm không giải thoát, biết rằng tâm không giải thoát.
Như vậy Tỳ-kheo sống quán tâm trên nội tâm, sống quán tâm trên ngoại tâm, sống quán tâm trên nội ngoại tâm. Sống quán tánh sanh khởi trên tâm, sống quán tánh diệt tận trên tâm, sống quán tánh sanh diệt trên tâm. Y cứ hiện tiền tâm, Tỳ-kheo sống an trụ chánh tri với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Tỳ-kheo sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở đời.

* * *

IV/- QUÁN PHÁP TRÊN PHÁP

A.

1- Năm triền cái :

a) Tỳ-kheo nội tâm có ái dục, biết nội tâm có ái dục. Nội tâm không ái dục, biết nội tâm không ái dục. Ái dục chưa sanh nay sanh khởi, ái dục đã sanh nay đoạn diệt. Ái dục đã đoạn diệt, tương lai không sanh nữa, mỗi mỗi biết rõ.

b) Nội tâm có sân hận, biết nội tâm có sân hận. Nội tâm không sân hận, biết nội tâm không sân hận. Sân hận chưa sanh nay sanh khởi, sân hận đã sanh nay đoạn diệt. Sân hận đã đoạn diệt, tương lai không sanh nữa, mỗi mỗi biết rõ.

c) Nội tâm có thùy miên, biết nội tâm có thùy miên. Nội tâm không thùy miên, biết nội tâm không thùy miên. Thùy miên chưa sanh nay sanh khởi, thùy miên đã sanh nay đoạn diệt. Thùy miên đã đoạn diệt, tương lai không sanh nữa, mỗi mỗi biết rõ.

d) Nội tâm có trạo hối, biết nội tâm có trạo hối. Nội tâm không trạo hối, biết nội tâm không trạo hối. Trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, trạo hối đã sanh nay đoạn diệt. Trạo hối đã đoạn diệt, tương lai không sanh nữa, mỗi mỗi biết rõ.

đ) Nội tâm có nghi, biết nội tâm có nghi. Nội tâm không nghi, biết nội tâm không nghi. Nghi chưa sanh nay sanh khởi, nghi đã sanh nay đoạn diệt. Nghi đã đoạn diệt, tương lai không sanh nữa, mỗi mỗi biết rõ.

2- Năm thủ uẩn :

Tỳ-kheo suy tư đây là sắc, đây là sắc sanh, đây là sắc diệt.
Tỳ-kheo suy tư đây là thọ, đây là thọ sanh, đây là thọ diệt.
Tỳ-kheo suy tư đây là tưởng, đây là tưởng sanh, đây là tưởng diệt.
Tỳ-kheo suy tư đây là hành, đây là hành sanh, đây là hành diệt.
Tỳ-kheo suy tư đây là thức, đây là thức sanh, đây là thức diệt.

3- Sáu nội ngoại xứ :

Tỳ-kheo biết : mắt duyên sắc, tai duyên thanh, mũi duyên hương, lưỡi duyên vị, thân duyên xúc, ý duyên pháp. Do đây kết sử phát khởi. Tỳ-kheo biết kết sử nay đoạn diệt, kết sử đã đoạn diệt, tương lai không sanh nữa.

B.

1- Bảy giác chi :

Tỳ-kheo biết rõ :

1) Nội tâm có niệm giác chi, nội tâm không niệm giác chi. Niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, niệm giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành.

2) Nội tâm có trạch pháp giác chi, nội tâm không trạch pháp giác chi. Trạch pháp giác chi chưa sanh nay sanh khởi, trạch pháp giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành.

3) Nội tâm có tinh tấn giác chi, nội tâm không tinh tấn giác chi. Tinh tấn giác chi chưa sanh nay sanh khởi, tinh tấn giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành.

4) Nội tâm có hỷ giác chi, nội tâm không hỷ giác chi. Hỷ giác chi chưa sanh nay sanh khởi, hỷ giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành.

5) Nội tâm có khinh an giác chi, nội tâm không khinh an giác chi. Khinh an giác chi chưa sanh nay sanh khởi, khinh an giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành.

6) Nội tâm có định giác chi, nội tâm không định giác chi. Định giác chi chưa sanh nay sanh khởi, định giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành.

7) Nội tâm có xả giác chi, nội tâm không xả giác chi. Xả giác chi chưa sanh nay sanh khởi, xả giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành.

2- Tứ Thánh Đế :

Tỳ-kheo như thật biết đây là khổ, đây là khổ tập, đây là khổ diệt, đây là khổ diệt đạo.

1) Thế nào là khổ :

Sanh, già, bệnh, chết, ân ái biệt ly, oán thù gặp gỡ, mong cầu không được, năm ấm xí thịnh (lẫy lừng).

2) Thế nào là khổ tập :

Tham ái đưa đến tái sanh. Cùng đi với hỷ, tham tìm cầu chỗ này chỗ kia. Thí dụ : dục ái, hữu ái và vô hữu ái.

Này các Tỳ-kheo ! Tham ái sanh khởi ở đâu ? An trụ ở đâu ?
— Sắc gì thân ái, sắc gì khả ái, tham ái sanh khởi ở đấy, an trụ ở đấy.
— Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý ; Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Là sắc thân ái, là sắc khả ái. Tham ái sanh khởi ở đấy, an trụ ở đấy.
— Nhãn thức, nhĩ thức, tỵ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức ; Nhãn xúc, nhĩ xúc, tỵ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc ; Nhãn thọ, nhĩ thọ, tỵ thọ, thiệt thọ, thân thọ, ý thọ. Là sắc thân ái, là sắc khả ái. Tham ái sanh khởi ở đấy, an trụ ở đấy.
— Sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng, pháp tưởng ; Sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, pháp tư ; Sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái, pháp ái ; Sắc tầm,

thanh tầm, hương tầm, vị tầm, xúc tầm, pháp tầm ; Sắc tứ, thanh tứ, hương tứ, vị tứ, xúc tứ, pháp tứ. Là sắc thân ái, là sắc khả ái. Tham ái sanh khởi ở đấy, an trụ ở đấy.

3) Thế nào là khổ diệt :

Diệt tận tham ái, không luyến tiếc, sẽ hoàn toàn giải thoát. Xả ly tham ái ở đâu ? Diệt trừ ở đâu ?
— Ở đời sắc gì thân ái, sắc gì khả ái, tham ái xả ly ở đấy, diệt trừ ở đấy.

4) Thế nào là khổ diệt đạo :

— Bát chi chánh đạo :

* Chánh tri kiến : Thấy biết về khổ, tập, diệt, đạo.
* Chánh tư duy : Suy nghĩ về lìa dục, không sân, chẳng hại.
* Chánh ngữ : Không nói dối, không hai lưỡi, không ác khẩu, không thêu dệt.
* Chánh nghiệp : Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm.
* Chánh mạng : Không tự nuôi sống bằng những phương tiện trưởng dưỡng 3 độc tham sân si.
* Chánh tinh tấn : Nỗ lực, không cho pháp ác sanh. Nếu ác đã sanh quyết trừ diệt. Thiện chưa sanh khiến sanh khởi. Thiện đã sanh khiến tăng trưởng.
* Chánh niệm : Tinh cần, tỉnh giác 4 niệm xứ.
* Chánh định :

— Sơ thiền : Hỷ lạc do ly dục sanh nhờ tầm và tứ.
— Nhị thiền : Diệt tầm và tứ, hỷ lạc do định sanh, nội tỉnh nhất tâm.
— Tam thiền : Ly hỷ, chánh niệm tự giác, thân cảm lạc thọ.
— Tứ thiền : Xả lạc, xả khổ, xả niệm, một bề thanh tịnh.

Như vậy Tỳ-kheo sống quán pháp trên nội pháp, sống quán pháp trên ngoại pháp, sống quán pháp trên nội ngoại pháp. Sống quán tánh sanh khởi trên các pháp, sống quán tánh diệt tận trên các pháp, sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. Y cứ những pháp hiện tiền, Tỳ-kheo sống an trụ chánh tri với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Tỳ-kheo sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở đời.

* * *

Này các Tỳ-kheo ! Tu tập 4 niệm xứ muộn thì 7 năm, trung bình từ 1 đến 6 năm, sớm thì 7 tháng, sẽ chứng chánh trí ngay trong hiện tại.

Đây là con đường thanh tịnh độc nhất, diệt khổ ưu, thành chánh trí, chứng Niết-bàn.
Các Tỳ-kheo nghe pháp xong hoan hỷ tín thọ phụng hành.

* * *

ĐẠI Ý

Tứ : 4 ; Niệm : nhớ không quên ; Xứ : chỗ.
Tứ Niệm Xứ : 4 chỗ hằng quán chiếu.

Chữ Phạn	**Chữ Pali**	**Chữ Việt**
Smrti	Sati	Niệm
Upasthana	Upatthana	Xứ
Smrtyupasthana	Satipatthana	Niệm Xứ

Tứ Niệm Xứ là cửa vào giác ngộ, đứng vị trí chính yếu trong Phật giáo. Thế hệ này sang thế hệ khác, Tứ Niệm Xứ được học hỏi, thực tập và truyền bá một cách đặc biệt và cẩn trọng.

I- NIỆM THÂN

Hành giả quán :

1) Hơi thở.
2) Tư thế của thân.
3) Động tác của thân.
4) Các bộ phận của thân.
5) Những yếu tố tạo nên thân.
6) Sự tàn hoại của thân.

II- NIỆM THỌ

1) Ba thọ : Khổ thọ, lạc thọ, si thọ.
* Khổ thọ : Khổ khổ.
* Lạc thọ : Hoại khổ.
* Si thọ : Hành khổ.

2) Cảm giác sanh trụ dị diệt (vô thường).

III- NIỆM TÂM

Thấy rõ tham sân si khởi diệt. Quảng đại hay hẹp hòi ; an định hay động loạn ; ràng buộc hay giải thoát. Mỗi mỗi trạng thái của tâm đều tự giác.

IV- NIỆM PHÁP

A-

— Năm triền cái : Ái dục, sân hận, trạo hối, thùy miên, do dự (không quyết định).
— Năm thủ uẩn : Sắc, thọ, tưởng, hành, thức.
— Mười tám giới : 6 căn, 6 trần, 6 thức.

B-

— Bảy giác chi : Niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định, xả.
— Bốn Thánh Đế : Khổ, Tập, Diệt, Đạo.

An vui và giải thoát là 2 yếu tố, có thì cùng có, không thì cùng không. Hành thiền có thể đạt an lạc giải thoát ngay trong giờ phút thực tập. Bản chất của tham đắm, giận hờn, lo lắng, sợ hãi đều là vô minh.

Trước hết cần ý thức được chúng rồi quán chiếu thẩm xét chúng. Dần dần vô minh tan biến, trí quan sát và cảnh chiếu soi trở thành nhất như. Vì không phải ta là quan sát viên mà ta đang quan sát ta.

XUẤT XỨ

Thời xưa, miền Bắc Ấn Độ kinh luật được kết tập bằng tiếng Sanscrit (chữ Phạn). Miền Nam Ấn Độ kinh luật được kết tập bằng chữ Pali. Kinh Tứ Niệm Xứ cả 2 bản chữ Phạn và Pali đều được truyền bá sang Việt Nam.

Kinh chúng ta học thuộc bộ phái Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ (Sarvastivada), được dịch từ Phạn ra Hán văn vào cuối thế kỷ thứ 4. Vào khoảng năm 1960, Hòa-thượng Thanh Từ dịch sang Việt văn.

Trong tạng Sanscrit, kinh Niệm Xứ đứng số 98 trong Trung A Hàm, mang số 26 trong Đại Tạng Tân Tu. Bộ Tăng Nhất A Hàm số 12 cũng có kinh này nhưng để tên là kinh Nhất Nhập Đạo Phẩm. Hòa-thượng Nhất Hạnh dịch sang tiếng Việt, tên là kinh Con Đường Vào Đạo Duy Nhất.

Kinh Niệm Xứ đứng số 10 của Trung Bộ và số 22 của Trường Bộ trong tạng Pali. Tạng Pali thuộc bộ phái Théravada, một bộ phái đã duy trì đầy đủ tam tạng, nhờ địa bàn hành đạo tương đối an ổn ở Tích Lan. Kinh Niệm Xứ tiếng Pali đã được Hòa-thượng Minh Châu Việt dịch khoảng năm 1970.

CHUẨN BỊ TU TẬP

(Trích trong Đường Về Niết Bàn)

1) Tìm Thầy đủ khả năng.

2) Tứ chánh cần. Hằng quan sát lỗi lầm của ngũ dục (sắc thanh hương vị xúc) và ngũ cái (tham, sân, thùy miên, trạo hối, nghi ngờ).

3) Dứt lo nghĩ. Bớt 3 việc : ăn, nói, ngủ. Tránh bận rộn. Chỗ ở nhàn tịnh. Đủ vệ sinh.

4) Giới luật nghiêm trì, 6 căn nghiêm hộ.

5) Giữ trung đạo : Không buông lung cũng không quá khắt khe. Ngồi kiết già, bán già hay trên ghế miễn là được thoải mái. Nhưng phải nhớ : Quá thoải mái dễ buồn ngủ.

6) Đức tin và lý trí, tinh tấn và an định. Hai cặp này phải quân bình như người đánh xe phải giữ cho hai ngựa chạy song song.

7) Trong thời khóa, tâm miên mật liên tục đã đành mà ngoài thời khóa vẫn cố gắng luôn luôn minh sát, cử động khoan thai.

* * *

MỖI KHÓA TU

1) Tán lễ Tam-bảo. Lễ Thiền sư thỉnh pháp.

2) Nguyện cầu cha mẹ Thầy bạn cùng tất cả chúng sanh thoát mọi khổ đau, được an vui mãi mãi.

3) Niệm vô thường : Diễm phúc được thân người, gặp Phật Pháp, đều là những nhân duyên khó gặp mà dễ qua.

4) Tứ Niệm Xứ là đường đi chung của tất cả Thánh Hiền. Nguyện con sẽ noi theo cho tới ngày đạt quả vị.

* * *

LỜI KHUYÊN

(Của Thiền sư Mahasi trong cuốn Thực Tập Thiền Quán)

Thấy đau hay khó chịu, đã ghi nhận mà cơn đau cứ gia tăng, xin chớ hoảng hốt lo sợ. Hãy trở về chú tâm vào hơi thở. Bạn có cảm giác khó thở nghèn nghẹn. Có khi như bị kim chích hoặc bị nhột nhột như có trùng bò trong mình. Có khi bị đau như con gì cắn. Có khi người rét run. Ngưng thiền thì hết, tiếp tục lại xuất hiện. Đây không phải bệnh hoạn hay ma quái. Bình thường ta mải bận rộn nên không để ý. Nay tâm an định sáng suốt mới cảm thấy. Nếu nghỉ thiền thì khi tu trở lại, bạn sẽ tiếp tục phải đối đầu với những cảm giác này. Còn nếu kiên trì thiền định, bạn sẽ vượt qua. Nhiều khi thấy thân lắc lư hoặc lay chuyển run rẩy, đừng sợ hãi cũng đừng thích thú, cứ chú tâm ghi nhận cho đến khi hết. Nếu mãi không hết thì nên nằm nghỉ nhưng vẫn tiếp tục hành thiền. Có kiên nhẫn mới có thành công. Thiền định tiến triển, đôi khi rờn rợn run lên hoặc ớn lạnh ở xương sống hay toàn thân. Đó là trạng thái phỉ lạc báo hiệu một thành quả tốt đẹp.

Theo truyền thống xưa, các Thiền sư thường khuyên hành giả đặt lòng tin vào đức Phật, đừng hốt hoảng khi những hình ảnh không lành hoặc ghê rợn xuất hiện. Mới tu hãy ngồi 15 hoặc 30 phút. Dần dần lâu hơn tùy theo khả năng. Nên tạo thói quen mỗi ngày đều có hành thiền.

BÀI TẬP

I. QUÁN THÂN

Thở có ý thức. Thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra. Cứ 10 hơi không loạn là một bước đáng kể. Hiệu quả là trở về với mình. Vọng tưởng nổi lên, là ta đã bị cách biệt. Tập mãi quyết thành công.

Thở vào dài biết thở vào dài.
Thở ra dài biết thở ra dài.
Thở vào ngắn biết thở vào ngắn.
Thở ra ngắn biết thở ra ngắn.

Tâm đồng nhất với suốt chiều dài của hơi thở, đừng để một tạp niệm xen vào, gọi là tùy tức. Hơi thở đều đặn, êm dịu, nhẹ nhàng, thân tâm thư thái an vui.

Cảm giác toàn thân ta thở vào.
Cảm giác toàn thân ta thở ra.

Hằng ngày chúng ta sống thân một nơi tâm một nẻo, nay thân tâm hợp nhất. Thân ngồi vững chãi, các bắp thịt khoan thư, hơi thở điều hòa thì thần kinh an định, tâm sẽ an ổn.

An định toàn thân ta thở vào.
An định toàn thân ta thở ra.

Dùng hơi thở điều hòa nhịp tim, do đây thần kinh an dịu, giúp toàn thân an ổn vận hành. Hơi thở êm nhẹ, không có tiếng động, là triệu chứng sức khỏe tốt. Hơi thở càng vi tế, thân tâm càng an tịnh. Thở vào, cơ thể khoan khoái. Thở ra, đem đi những nhọc mệt ưu sầu. Đóng hết 6 cánh cửa giác quan, trở về với hơi thở, ta trở về với ta. Cảm thọ an lạc có tác dụng nuôi dưỡng.

Tỳ-kheo đi đứng nằm ngồi, thân thể được sử dụng như thế nào đều biết rõ. Tỳ-kheo bước tới bước lui, đắp y, mang bát, rửa chén, đều ý thức từng động tác của thân. Thí dụ : Lúc đi, phải chú tâm vào sự chuyển động của chân. Tâm cần ghi nhận "nhấc". Rồi bàn chân mới nhấc lên khỏi mặt đất. Tâm ghi nhận "bước". Bàn chân mới đưa ra. Tâm ghi nhận "đặt". Bàn chân mới đặt xuống. Bên phải bên trái đều thế. Đến cuối đoạn đường, tâm ghi nhận "muốn quay" rồi thân mới quay.

Bữa ăn, tâm ghi "múc". Tay mới múc canh. Tâm ghi "đưa". Tay đưa thức ăn lên miệng. Tâm ghi "chạm" khi đưa thức ăn tới môi. Tâm ghi "vào", thức ăn vào miệng. Tâm ghi "ngậm", miệng ngậm lại. Nhai, nuốt, đặt tay xuống v.v... mỗi mỗi tâm làm chủ. Thân chỉ được cử động theo sự sáng suốt biết rõ của tâm, không được tự bừa bãi theo thói quen. Bắt tâm tập tỉnh sáng trong niệm hiện tại, không được lông bông vọng tưởng những chuyện quá khứ vị lai. Tâm ghi các cử động, được nhiều hay ít, tùy trình độ sáng suốt của mỗi người, cũng tùy hoàn cảnh được thong thả hay cần vội vàng. Chỉ quan trọng ở chỗ ta có chú tâm tỉnh thức hay không. Các bài tập trên luyện tâm an định nơi hơi thở không chạy theo 6 trần. Pháp môn này gọi là Samatha (Chỉ). Nay tập quan sát thân tâm. Pháp môn này gọi là Vipassana (Quán). Thiền Vô Tưởng có khả năng đưa lên cõi trời Vô-sắc. Nhưng không thể phát sanh Tuệ-giác. Nên không nói định sanh tuệ mà phải nói chánh định sanh tuệ. Chánh định là thứ định dùng cả 2 pháp Chỉ và Quán.

Thiền minh sát vừa dùng hơi thở để an định, vừa dùng trí quán để thấy thân tâm vô thường vô ngã. Do đây loại trừ 3 độc tham sân si là thứ ách nặng, chúng ta vẫn đeo từ lịch kiếp. Hoa báo hiện tại của Tuệ Minh Sát là hành giả trở nên khoan thai đĩnh đạc, chánh niệm trong tất cả động tác và ngôn ngữ.

— Tóc, lông, móng, răng, da.
— Thịt, gân, xương, tủy, thận.
— Tim, gan, bầy nhầy, bao tử, lá lách, phổi.
— Ruột già, ruột non, phân, óc, mật.
— Đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc, mỡ lỏng.
— Nước mắt, mước mũi, nước miếng, nước nhớp, nước tiểu.

Trước hết học thuộc lòng xuôi và ngược từng đoạn. Sau thuộc lòng xuôi và ngược cả 32 thể. Cứ đọc mãi cho tới khi nhập định vào một thể. Nếu không an định được thì phải quan sát từng bộ phận trong các khía cạnh : hình tướng, màu sắc, vị trí, bệnh hoạn, nhơ bẩn, để biết chán pháp hư vọng. Quán 32 thể trược cũng như 2 bài tập sau không phối hợp với hơi thở.

Quan sát trong thân những thứ kiên ngưng thuộc về đất, những thứ lưu nhuận thuộc về nước, những thứ có nhiệt lực thuộc về lửa, những động tác thuộc về gió, những không gian thuộc về hư không, những phân biệt thuộc về tâm thức. Quan sát tính cách tương quan tương duyên giữa ta và vạn vật. Mặt trời nằm ngoài cơ thể này nhưng nếu không có mặt trời, thân này đâu có sống được. Sự sống của ta không phải chỉ có mặt ở trong cơ thể. Thân kiến cho thân thể này là Ta, là của Ta, Ta chỉ ở trong thân thể này, là cái nhìn sai lầm.

Quan sát tính cách vô thường và chắc chắn phải tan hoại của cơ thể :

1) Xác chết sình nát.
2) Chó và kên kên rúc rỉa.
3) Bộ xương dính thịt.
4) Hết thịt chỉ còn máu.
5) Hết thịt hết máu.
6) Xương long rụng.
7) Xương chuyển màu.
8) Xương mục.
9) Mớ bụi.

Can đảm nhìn vào sự thật sẽ hết bi quan mà biết quý đời sống, làm thế nào để khỏi phí uổng kiếp người khó được. Pháp quán bất tịnh này trừ ngã ái và theo đó các bệnh tham sân si cùng hết. Người tu vì chánh kiến nên giải thoát, vì khinh an nên vui vẻ.

Ôn lại 8 bài trên với dụng ý thấy tánh sanh diệt (vô thường) và duyên sanh (vô ngã) của vạn pháp. Sự giác tỉnh này giải thoát hết tham ưu. Con người đau khổ không phải tại thế gian vô thường vô ngã mà chỉ tại mờ ám sự thật đó nên cứ tự nẩy sanh phiền não. Cũng như 5 uẩn tự không lỗi, gốc của đọa lạc là ở chỗ chấp thủ (ngũ thủ uẩn).

Người có Tứ Niệm Xứ không vướng bận vào bất cứ một cái gì nên thảnh thơi an vui, không vất vả đuổi theo sự vật cũng không trốn chạy. Vì hằng dùng tư tưởng để đối diện với già bệnh chết, quen thuộc với già bệnh chết nên không sợ hãi. Quán chiếu vạn vật không phải để từ khước vạn vật mà để tiếp xúc với vạn vật bằng Tuệ-giác.

Tứ Niệm Xứ không vật lộn với tham sân si. Tứ Niệm Xứ khai mở Tuệ-giác. Như thắp đèn để tối tự biến thành sáng chớ không phải mất công đuổi tối đi đâu.

* * *

II. QUÁN THỌ

(Thở vào) biết khổ thọ đã sanh.
(Thở ra) biết khổ thọ đang trụ.
(Thở vào) biết lạc thọ đã sanh.
(Thở ra) biết lạc thọ đang trụ.

Tập nhận diện những cảm giác : khổ (khổ thọ), vui (lạc thọ), không khổ không vui (si thọ). Mỗi khi có khổ thọ không xua đuổi, không xa lánh, bình tĩnh vừa theo dõi hơi thở vừa ghi nhận khổ phát sanh, khổ gia tăng, khổ dịu bớt, khổ diệt tận.

Mỗi khi có lạc thọ hay si thọ, cũng thực tập quán chiếu như thế, không tham đắm, không lồng mình vào, không nhận là ta vui mà thấy rõ đây là một cảm giác duyên sanh (nhân là ngã ái, duyên là ngoại cảnh).

Không tham đắm cũng không ruồng bỏ gọi là xả. Xả là một trong 4 vô lượng tâm (Từ, Bi, Hỷ, Xả).

Dòng sông là những giọt nước đang xê dịch. Thân thể ta là một dòng sông. Vô biên tế bào đang chuyển biến. Tâm ta cũng là một dòng sông. Các cảm thọ sanh diệt, diệt sanh không ngừng, theo sự hoạt động của 6 giác quan. Cảm thọ vui đưa đến ham luyến. Cảm thọ khổ đưa đến chán bỏ. Mỗi cảm thọ đều kích thích tham hoặc sân nổi dậy. Nay chánh niệm thì tình trạng bắt đầu thay đổi. Cảm thọ diễn biến dưới ánh sáng của ý thức. Chánh niệm không nhận nó là ta nữa, không nói tôi ưa thứ này, tôi chịu thứ kia, tôi vui, tôi khổ. Hiệu năng đầu tiên là khôi phục lại chủ quyền, do đây cảm thọ đã mất 80% ma lực. Hiệu năng thứ hai, thấy được nguồn gốc của nó là vô minh. Do chấp ngã chấp pháp mà có cảm thọ. Hiệu năng thứ ba, biết tự tánh nó hư vọng, không có bản chất, chỉ là những cảm giác sanh và diệt theo nhân duyên. Thí dụ : Cả ngày gắt gỏng cau có, nguyên nhân vì thức khuya thiếu ngủ. Đây là cảm thọ khổ gốc từ sinh lý. Có khi vì hiểu lầm một người bạn, ta cũng bực tức. Đây là cảm thọ khổ gốc rễ tâm lý. Có khi thấy trong nhà lộn xộn rác bẩn, ta cũng phát cáu. Đây là cảm thọ khổ vì vật lý. Được khen ta vui, quán chiếu, khám phá ra căn bản thọ vui là từ ngã ái. Lạc thọ này đưa vào ảo tưởng. Có tỉnh ra mới tránh được những tự hào tự mãn vô ích. Lạc thọ ảo hóa tan biến nhường chỗ cho cái vui lành mạnh có tác dụng nuôi dưỡng giác ngộ.

Cảm thọ rõ ràng bất định. Khổ vui tùy theo bản chất mỗi người. Đối với A làm việc là một cực hình. Nhưng với B ngồi không lại thật khó chịu. Bị nghẹt mũi mới biết thở là một hạnh phúc không chi hơn. Hàng vạn yếu tố của hạnh phúc như thế chẳng được để ý. Chúng ta cứ vô tình dẫm đạp trên hạnh phúc để đi tìm hạnh phúc. Đến khi mất rồi lại khổ vì hối tiếc.

Phật dạy ta dùng hơi thở quán chiếu sự có mặt của khổ vui rồi từ từ điều phục. Hơi thở nhẹ nhàng an tịnh dần dần. Thân tâm nhẹ nhàng an tịnh dần dần. Cứ như thế chúng ta an tịnh

hóa cả 3 thọ. Chánh kiến thấy rõ nguồn gốc, bản chất và hậu quả của những cảm thọ khổ vui nên giải thoát được sự thống chế của nó.

* * *

III. QUÁN TÂM

Tâm sở có nhiều, kinh văn chỉ đề cập đến 22 thứ. Phương pháp quán tâm cũng như quán thọ. Biết nguồn gốc, bản chất và hậu quả các tâm sở, liền được giải thoát.

Quán chiếu về tham dục :

Tham đắm sắc thanh hương vị xúc, gọi là ngũ dục. Tham tiền bạc, sắc đẹp, danh giá, ăn ngon, ngủ nhiều gọi là ngũ dục thô phàm. Bệnh tham khó chữa vì nó ngọt lịm và hấp dẫn. Phật dạy tham dục là một hố than hồng, người bệnh tưởng lầm là ấm áp sung sướng. Kinh dạy : Lúc không có mặt của tham dục, hành giả cũng ghi rõ.

(Thở vào) hiện tại tâm không tham.
(Thở ra) hiện tại tâm không tham.
Tìm nguồn gốc sự vắng mặt này. Ghi sự thảnh thơi đi đôi với sự vắng mặt này.

Quán chiếu về sân giận :

Ích lợi thứ nhất là kinh nghiệm có sân mất bình an. Sân giận quá nặng đi đến căm thù là chất liệu của địa ngục hiện tại và vị lai. Nguy hiểm của sân là kích thích thân miệng ý đi về đường ác. Một khi nhận diện được sân thì tâm sở này đỡ ngay tính cách tác hại.

(Thở vào) biết sân giận đã sanh.
(Thở ra) biết sân giận đang trụ.
(Thở vào) biết sân giận đã dịu.
(Thở ra) biết sân giận đã diệt.

Chánh niệm khôi phục tự quyền. Sân giận lặng đi, sự mát mẻ khoan khoái hiện ra gọi là vô sân. Vô sân phát triển thành từ bi. Trong 5 ấm, sân giận làm bực bội khó chịu là thọ ấm, dấy lên các suy nghĩ là tưởng ấm, chuyển biến tâm địa là hành ấm, bản chất chủng tử và hiện hành là thức ấm, các tướng mạo hiện ra là sắc ấm.

* * *

Hành thiền chuyển phiền não thành Bồ-đề. Thế gian chán rác bẩn thích hoa hồng. Người làm vườn biết từ phân rác ra hoa hồng và từ hoa hồng thành phân rác nên dùng cả 2. Phật Tổ phát nguyện : Chúng sanh vô biên thề nguyện độ vì pháp nhãn thấy rõ Thánh phàm không 2.

Chánh niệm như ngọn đèn soi tỏ những nguyên nhân gần xa của sân giận (hiểu lầm, tự ái, nghi ngờ, bộ thần kinh dễ bị kích thích, không thông cảm, hoàn cảnh giáo dục, tập quán, tâm lý v.v... Những gốc rễ này có mặt ở cả ta và người, làm tăng thượng duyên cho vô minh).

Thấy và Hiểu là nền móng giải thoát giận hờn, đem cam lồ từ bi về xây dựng và hàn gắn những gì sân giận đã làm đổ vỡ.

Có người khôn ngoan, mỗi khi sân giận vào phòng ngồi yên một mình để tránh những hậu quả tai hại của thân miệng bất an. Dĩ nhiên như thế sân giận sẽ dịu dần. Nhưng không được bộc lộ ra ngoài, gốc rễ càng ăn sâu vào tiềm thức, chờ đợi đủ duyên lại bùng ra.

Người tu Tứ Niệm Xứ dùng hơi thở trở về chánh niệm, không bận lòng đến đối phương. Hành động xấu xa, lời nói độc ác vừa xuất hiện đã tan. Ta để nó tan theo bản chất vô thường của nó. Vì cứ vơ lấy nghĩ ngợi nên mới tự đốt nhà mình.

An tịnh tâm hành tôi thở vào.
An tịnh tâm hành tôi thở ra.
Tỉnh ra rồi, biết kẻ làm hại mình chính là cái sân giận ảo tưởng. Mát mẻ trở lại, ta có thể truyền sự mát mẻ này cho người kia mà cùng nhau hòa giải. Phật Tổ xưa kia bị chặt cả tay chân mà không sân giận vì nhẫn nhục có trí tuệ đi đôi. Biết âm thanh, sắc tướng đều hư vọng. Thân ta thân người chỉ là đất nước gió lửa giả hiện nên chẳng có nhục nào mà phải nhẫn.

Từ bi quán :

Để đối trị sân giận. Từ là bá thí an vui, tha thứ lỗi lầm cho kẻ khác. Bi là cứu khổ. Bản chất của Từ là khoan dung, mong mỏi sự tốt đẹp cho mọi người. Bản chất của Bi là trí tuệ thấu được sự khổ đau của người khác mà phát tâm cứu vớt.

Quan sát 8 khổ, quan sát những nỗi khổ vật chất và tinh thần, sẽ khơi chảy được nguồn suối từ bi.

Từ bi quán không phải chỉ có tác dụng lợi tha. Đem an vui cho người, chính mình được tiêu tai giải nạn. Bất cứ một hành động hay một lời nói phát xuất từ tâm từ bi, muốn tháo gỡ sự đau khổ cho người hay vật, đều đem an vui hiện tại và vị lai cho mình. Kinh chép : Một thìa cháo với tâm từ bi cho người bệnh, công đức nhiều hơn nước biển đại tây dương.

Ta có thể rải tâm từ bi đi 4 phương cho tất cả chúng sanh. Luồng điện từ bi có khả năng đi xa cũng như âm thanh và ánh sáng.

Có chất liệu từ bi trong tâm thì một lời nói, một nét mặt, một cái nhìn, đều có phép lạ khiến những trái tim khô héo khôi phục lại lòng tin mà vui sống.

* * *

IV. QUÁN PHÁP

- A -

1) Ngũ cái : 5 tâm sở nặng nề úp chụp tinh thần như một màn đen bọc kín ngọn đèn.
Ngũ cái là : ái dục, sân giận, hôn trầm, trạo hối và nghi ngờ chánh pháp. Tỳ-kheo soi tâm, khi có một trong ngũ cái phát khởi, liền tìm phương pháp trừ diệt không cho tái sanh.

2) Ngũ ấm : Tỳ-kheo chiếu soi và nhận diện : Đây là sắc, đây là thọ, đây là tưởng, đây là hành, đây là thức. Để mặc cho 5 công dụng của tâm hiện hành rồi tự tan biến, như những người khách trọ đến rồi đi. Tập tách ra, nhìn chúng sanh rồi diệt, không có ta trong đó.

3) Quán 18 giới : 6 căn đối 6 trần sanh 6 thức. Nội kết sanh trụ dị diệt mỗi mỗi đều biết. Không bị kích thích, không bị đánh lừa. Phân tách từng căn, trần, thức để thấy rõ nghĩa duyên sanh. Dù tinh thần dù vật chất, không một pháp nào chẳng căn cứ trên các pháp khác và tùy thuộc vào các pháp khác nên pháp nào cũng không tự tánh (vô ngã).

*) Kết sử : Kết cùng nghĩa với chữ Tập và chữ Nghiệp. Kết là thắt trói. Sử là sai khiến.
— Ngũ độn sử : 5 kết sử trầm trọng khó bỏ : Tham, sân, si, mạn, nghi.
— Ngũ lợi sử : 5 kết sử sai khiến rất nhanh nhưng dễ tỉnh : Thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ và giới cấm thủ.

Bởi vì căn trần không lỗi nên quán pháp nơi pháp ở đây riêng ý thức về sự phát sanh, tồn tại và chuyển hóa của những nội kết. Đời sống tập thể của Tăng Ni rất thuận tiện để khơi các tiềm ẩn trong tâm thức. Có thấy được giặc, biết giặc ở đâu, mới trừ được giặc. Các kết sử tùy miên này đã bị lương tâm chúng ta dồn ép, đẩy xuống tận đáy lòng, nhưng chúng vẫn tiết chất độc vào trong ngôn ngữ và suy nghĩ hàng ngày của chúng ta. Chỉ có hành thiền, chánh niệm quán chiếu mới thấy được vết tích của chúng. Nên Tứ Phần Luật Lược Ghi có câu : "Dù rằng tánh giới giá giới không trái phạm cũng chỉ điều ngự được những thô ác của thân và miệng. Còn phiền não vi tế là còn ở Dục giới. Bao giờ đã chói sạch Thi-la, lại biết lập chí ở thiền môn, theo thứ lớp 4 thiền, 4 đại thanh tịnh cõi Sắc tự hiện trong thân, mới gọi là lành (thiện)".

*) Đối trị mặc cảm và sợ hãi : Hối hận thuộc về bất định, có khi lợi ích có khi chướng ngại. Nhận được chỗ sai của mình, quyết tâm chừa bỏ. Xong rồi thôi, một dạ từ nay đi đường lành. Nếu mặc cảm tội lỗi cứ theo ám ảnh ray rứt thì làm sao bình an tiến tu.
Sợ hãi cũng là một nội kết quan trọng, chất liệu là vô minh. Các bậc có kinh nghiệm trong sự tu hành, đều quả quyết sợ hãi đi đôi với chấp ngã. Quán bất tịnh là thuốc thí vô úy hiệu nghiệm 100%.

- B -

1) Bảy giác chi : Chánh niệm, trạch pháp, tinh tấn, vui mừng, khinh an, định tâm, hành xả. Tỳ-kheo quán chiếu trong tâm, chưa có 7 yếu tố trợ đạo này thì phải tập cho phát sanh. Đã có thì phải duy trì và biết sử dụng.

2) Tứ Đế : Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Trau dồi 4 trí tuệ này cho đến khi thành tựu quyết định.

KẾT KHUYẾN

Trong Trung A Hàm, Phật dạy La Hầu La hành thiền 7 đề mục, khi cậu bé được 18 tuổi :

Niệm tâm Từ để diệt trừ ác ý.
Niệm tâm Bi để diệt trừ tàn nhẫn.
Niệm tâm Hỷ để diệt trừ phiền hận.
Niệm tâm Xả để diệt trừ thù oán.

— Quán bất tịnh để tiêu 3 độc tham sân si.
— Quán vô thường để giải thoát ngã mạn tự ái.
— Quán hơi thở để điều hòa cả thân và tâm.

Đức Phật dạy : "Người giác tỉnh đêm ngày thận trọng trọn vẹn hướng tâm về đạo pháp. Này các Tỳ-kheo ! Bất luận trường hợp nào, đang làm gì, chánh niệm vẫn là thiết yếu".

Tuy nghe giảng, học kinh là điều cần chánh nhưng quan trọng vẫn nằm trong thật hành... Tự quán, tự chiếu, tự phát minh chớ đừng nhắm mắt a dua. Không khai thác, trí tuệ không thể phát sáng. Không thật thấy thật hiểu, không có giải thoát. Ngài Hương Nghiêm bạch Tổ Quy Sơn một câu hỏi. Tổ đáp : "Nếu tôi nói thì sau này ông sẽ trách tôi". Hương Nghiêm phiền lắm, bỏ chùa đi nơi khác. 30 năm nghiềm ngẫm một câu ấy. Một hôm cuốc đất, văng một hòn sỏi vào cây tre, phát ra tiếng "cạch". Ngài chợt đại ngộ, vội đi tắm rửa, y phục chỉnh tề, thắp 3 nén nhang hướng về núi Quy Sơn, đảnh lễ cúng dường, tạ cái ơn đã không chịu nói.

Từ ngàn xưa, các bậc Thầy Tổ đã thành công chứng quả đều do kiên tâm tự lực hành thiền từng giây phút không ngơi nghỉ, năm này sang năm khác không mỏi nhọc, không chán nản. Kinh Tứ Niệm Xứ bao gồm nhiều pháp môn. Sơ tâm nên vâng lời Phật, tập học tất cả. Các pháp quán để khai tuệ. Điều hòa hơi thở để an định. Có 3 loại hơi thở không điều hòa :

a) Phong : Thở ra vào có tiếng.
b) Suyễn : Kết trệ không thông.
c) Khí : Không nhẹ nhàng. Hơi thở êm dịu gọi là Tức mới dễ an định. Phong thì tán động. Suyễn thì kết trệ. Khí thì lao nhọc. Dụng tâm với 3 loại này chẳng những vô ích mà còn thương tổn.

Cách chữa :

1) Buông tất cả duyên tưởng, nhất tâm an định tinh thần.
2) Thư giãn thân thể, ra vào tự nhiên không câu thúc.
3) Tưởng khắp thân cùng thở, hơi ra vào theo các lỗ chân lông thông suốt. Đủ 3 điều này từ thô vào tế, tự nhiên tâm định, thân an.

Định tuệ là hai bánh của chiếc xe, là hai cánh của con chim. Thiền định không trí tuệ là si phước. Riêng học tuệ không có định thành cuồng. Cái tệ hại của xe một bánh, chim một cánh, thật là thương tâm. Nhưng luận rộng nói sâu thì dễ còn muốn thật rõ chỗ vi diệu phải hạ thủ công phu. Bao giờ sự tu hành đã đắc lực, hành giả muốn nhập định thì tùy ý chọn một môn mà tinh tấn tiến vào. Hóa Thành chính là đường đến Bảo Sở. Cổ đức dạy : "Lầu cao muôn trượng phải từ đất mà lên". Lời nói này rất thành thật.

Tâm là danh từ chung chỉ cho phần tinh thần của con người. Thức là chức năng phân biệt của tâm. Ý là chức năng tạo nghiệp của tâm. Vì ý khơi động lời nói và việc làm. Nếu tác ý là tham sân si thì nghiệp báo sẽ đau khổ. Muốn an vui thì vai trò chủ đạo của ý phải sinh hoạt trong sạch.

— Ý dẫn đầu các pháp.

Ý làm chủ, ý tạo.
Nếu với ý ô nhiễm,
Ta nói hay hành động,
Khổ não sẽ theo ta
Như bánh xe lăn theo
hình.
Bước chân của con
bò.

— Ý dẫn đầu các pháp.

Ý làm chủ, ý tạo.
Nếu với ý thanh tịnh,
Ta nói hay hành động,
An vui sẽ theo ta
Như bóng chẳng rời

Đạo Phật khuyên chúng ta hướng nội, chủ yếu để thường xuyên thanh lọc tâm ý. Do đây lời nói việc làm, ứng sự tự nhiên trong sáng thuần thiện.

Như thế hướng nội là để hướng ngoại một cách tốt đẹp, thuần đạo đức, khiến cho ta người hiện tại và vị lai mãi mãi an vui.

CÀNH LÁ VÔ ƯU
(Viết phỏng theo)

Biển cả bao la bủa sóng trắng xóa. Gió là duyên khiến nước dậy sóng. Gió càng mạnh, sóng càng to, đuổi nhau ầm ầm sanh diệt. Chân tâm chúng ta như biển cả. Vọng tưởng khởi dậy như muôn ngàn lượn sóng ào ạt liên miên. Chúng ta quên tâm thể bao la, nhận vọng tưởng làm tâm tánh.

Ngài Anan, khi Phật quyết định : "Tâm suy nghĩ không phải tâm ông", liền lo sợ : "Vậy thì chúng con là gỗ đá, không có tâm". Tới khi được Phật chỉ dạy : "kiến tinh là chân tánh", ông mới tỉnh ngộ, lễ tạ cái ơn : "Tiêu ngã ức kiếp điên đảo tưởng".

Chấp nhận vọng tưởng làm tâm khác gì chấp sóng cho là biển cả. Chân thể thanh tịnh là Niết-bàn hạnh phúc, là yên ổn thái bình, là vô sanh giải thoát. Sóng gió sanh diệt là trầm luân sanh tử, là trần lao phiền não. Chúng sanh sống với vọng tưởng nên khổ nạn triền miên. Chư Phật, Bồ-tát trở về chân tánh nên gương mặt bao giờ cũng khoan thư tươi tỉnh.

Nghiệp báo trói buộc con người trong vạn nẻo luân hồi, tưởng như không có cách nào thoát khỏi. Nào ngờ ngọn đèn giác ngộ vừa bừng sáng, chúng liền tan biến không còn tung tích.

Cả ngày nghĩ thế này, tưởng thế kia, nhận suy tư nghĩ tưởng làm tâm tánh, lồng mình vào nó nên nó ra oai tác quái, lăng xăng lộn xộn, bủa vây kín mít tinh thần. Người đời dùng thuốc an thần cho đỡ khổ. Tổ Đạt Ma bảo : "Đem tâm ra đây ta an cho". Ngài Huệ Khả quay về tìm tâm không thấy, mới biết phiền não bản lai không, nào có ai trói buộc mình ?

Gió dụ pháp trần. Gió làm mặt biển dậy sóng. Pháp trần khiến ý thức khởi vọng tưởng. Pháp trần là cái gì ? Tâm thể chúng ta có 4 đặc tánh : MINH, KÝ, ỨC, TRÌ. Mắt thấy sắc, tai nghe thanh, mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, thân giác xúc. 5 căn biết 5 trần là MINH. Tạng thức lặng lẽ ghi đủ là KÝ. Giữ gìn mãi bóng ảnh đã ghi (TRÌ). Mỗi khi cần lại nhớ ra (ỨC). Những cái bóng này là pháp trần. Do đây chúng ta nhớ được những chuyện từ hồi nhỏ. Những kinh nghiệm quá khứ không mất. Các bậc tu hành được Túc Mạng Minh nhớ những chuyện quá khứ trải bao nhiêu kiếp. Bóng dáng 5 trần lưu giữ trong tàng thức (pháp trần), mỗi khi dấy hiện, ý thức liền bám chặt để phân biệt tính toán như là cảnh hiện hữu, thành những vọng tưởng che mờ tuệ giác. Tứ Niệm Xứ là kiện tướng để hàng phục vọng tưởng.

Con người lịch kiếp quay cuồng chỉ vì 4 đảo :
1. Thân bất tịnh mà cứ quý chuộng mê say cho là nơi nương tựa.
2. Thọ thị khổ mà cứ khao khát, những mong càng được nhiều càng hay.
3. Tâm vô thường vọng tưởng mà cứ tin chắc là một phiến thủy chung sáng suốt.
4. Pháp không thật mà cứ cho nội 6 căn, ngoại 6 trần, chặng giữa 6 thức là thật.

Quán chiếu thuần thục mới không nô lệ 6 trần, khôi phục lại quyền tự do độc lập.
Những cảm thọ khổ vui vốn không tự có, chỉ nẩy sanh mỗi khi căn trần tiếp xúc. Đã đợi duyên mới có thì không tự thể. Con người tự phụ thông minh hơn muôn vật mà vẫn như muôn vật, cả đời bị những ảo hóa này đánh lừa. Giành giật nhau để thọ hưởng, sát phạt nhau để tranh hơn, trù rủa, xâu xé, hằn thù... chung quy cũng chỉ vì 2 cặp khổ vui, yêu ghét (thọ và tưởng).

Chúng ta kêu khổ. Phật gọi là KHỔ KHỔ, vì thân sanh già bệnh chết đã khổ còn thọ thêm cảnh khổ bên ngoài.

Chúng ta vui, Phật gọi là HOẠI KHỔ vì vạn pháp tánh chất vô thường. Quá khứ đã qua, hiện tại đang mất. Thấy vui chỉ là do còn pháp trần lạc tạ ảnh tử.

Chúng ta thọ không khổ không vui, Phật bảo là HÀNH KHỔ. Bởi vì si mê cho căn trần là thật, chấp ngã chấp pháp càng huân càng dầy, thì quyết định chỉ đi đến tam đồ khổ báo.

Tu Tứ Niệm Xứ, hằng ngày quán chiếu thân, tâm, cảnh đều giả nên an định tinh thần. Trái lại thì dù xuất gia vẫn sâu kết phiền não, gồng gánh trọn đời. Lễ bái, cầu khẩn, chư Phật Bồ-tát Thánh Hiền rất thương xót, nhưng không thể giúp. Tự mình phải có trí tuệ, cái thấy chân chánh, tầm nhìn đúng với chân lý mới có thể giải thoát vô minh. Ngoài ánh sáng, không một thần lực nào phá được bóng tối.

Nhà Phật thường có câu : “Tám thứ gió thổi không động” để khen những người tu đã đắc lực. Tám gió là: Tài lợi, suy hao, hủy nhục, đề cao, khen ngợi, chê hiềm, buồn khổ, mừng vui. Giải thoát là đập tan xiềng xích sanh tử. Trí tuệ là soi tan vô minh, gốc của luân hồi.

Kinh 42 Chương : Một buổi sáng Phật đi khất thực. Một Bà-la-môn vì có bao nhiêu đệ tử đã theo Phật cả nên giận tức, lớn tiếng chửi rủa Phật. Phật vẫn im lặng, bình tĩnh, thong thả đi vào thôn. Bà-la-môn giận quá hỏi :
— Cù Đàm có điếc không ?
— Không.
— Sao không trả lời ?

Đức Phật dịu dàng hỏi lại : Giả sử ông đem quà tặng một người kia mà họ không nhận thì quà đó thuộc về ai ?
— Thì tôi đem về chớ sao !
— Cũng thế, ta không nhận thì lời ông đâu có dính dáng đến ta.
Kẻ hơn mua oán.
Thua ngủ không yên.
Hơn thua đều xả.
Tự tại bình an.
Đây là gương hành động, chúng ta phải nhớ mãi để làm kim chỉ nam.
Quán lời ác là công đức.
Người nói trở thành thiện tri thức
Không do khen chê khởi oán thân,
Mới là vô sanh từ nhẫn lực.

Ngài Huệ Tịch bạch Thiền sư Trung Ấp : Thế nào là Phật tánh ?
— Ta nói thí dụ : Cái lồng có 6 cửa. Con khỉ ở ngoài bất luận đến cửa nào cũng kêu “chéo chéo”. Con khỉ ở trong liền hưởng ứng : “chéo chéo”.
— Nếu con khỉ ở trong ngủ thì sao ?
— Chúng ta thấy nhau rồi !

Hỏi Phật tánh mà nói chuyện 2 con khỉ là sao ? Con khỉ ở ngoài là 6 trần lăng xăng giao động. Con khỉ ở trong là ý thức phân biệt, nếu đã ngủ thì bên ngoài có chéo chéo bao nhiêu cũng mặc, vạn sự sẽ bình an.
Trần tiêu, giác viên tịnh.
Trở lại xét thế gian
Chỉ như việc trong mộng.

Ý thức dậy khởi, dính mắc 6 trần khiến ta quên tánh giác. Phật tánh ngày đêm hiển lộ ở 6 căn. Chỉ cần làm sao hàng phục được con khỉ vọng tâm là xong việc. Kinh tiểu thừa gọi như thế là giải thoát. Kinh đại thừa gọi như thế là minh tâm kiến tánh thành Phật. Trăm ngàn pháp môn tu đều quy về một gốc này, không có cách nào khác.

TỨ PHẦN LUẬT HUYỀN TY SAO

(Quyển 10 Tạp Pháp Trụ Trì)

Phật bảo : Tỳ-kheo thuận tâm niệm ông, nhiếp trì oai nghi đó là lời dạy của ta.
— Thế nào là thuận tâm niệm ông ?
Quán nội thân : Tinh cần nhiếp trì, niệm không tán loạn, điều phục tham ưu. Quán ngoại thân, quán nội ngoại thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp cũng như vậy. Như thế sẽ được chánh tâm niệm.
— Thế nào là nhiếp trì oai nghi ?
Vào ra, cúi ngước, ăn nhai, mặc áo, đứng ngồi, nói nín v.v... Ngày 12 thời, trong 4 oai nghi, tu tập nhất tâm.

* * *

Tứ Niệm Xứ không phải chỉ đứng đầu đạo phẩm Thanh-văn. Đại thừa cho đến các bậc hành nhân Viên giáo, không một vị nào không y đây hành đạo.

Phật nhập Niết-bàn đáp câu hỏi cuối cùng của ngài Anan : "Tỳ-kheo phải thờ Ba-la-đề-mộc-xoa làm Thầy. Không đồng giới phẩm không cộng trụ. Tỳ-kheo phải y Tứ Niệm Xứ mà hành đạo, không Tứ Niệm Xứ trọn không tiến thủ".

* * *

Thiên Thai Trí Giả Đại-sư dạy : Không tuệ Niệm Xứ, tất cả hành pháp chẳng phải Phật Pháp. Có tuệ Niệm Xứ mới có thể phá tà hiển chánh, thành tựu tam thừa xuất thế đạo quả cho đến Vô-thượng Bồ-đề.

Bởi vì trong 5 ấm, người ta nơi sắc hay khởi tịnh đảo, nơi thọ hay khởi lạc đảo, nơi tưởng và hành hay khởi ngã đảo, nơi thức hay khởi thường đảo. Muốn chánh lại 4 đảo này phải học Tứ Niệm Xứ.

Thân mình là nội thân. Thân người là ngoại thân. Hợp quán ta người là nội ngoại thân. Sắc thân từ bất tịnh nghiệp đời trước mà sanh. Nghiệp chuyển nơi thức, đem vào thai mẹ, có 5 trùng không tịnh :

1) Chỗ sanh không tịnh : Thân này chẳng phải hoa sen, chẳng do chiên đàn, nuôi lớn trong máu mủ, ở bên cạnh phân uế, từ đường tiểu tiện mà ra.
2) Chủng tử bất tịnh : Vơ 2 giọt tinh cha huyết mẹ làm thể chất.
3) Tướng bất tịnh : 32 thể trược.
4) Tánh bất tịnh : Từ dâm dục uế nghiệp mà sanh, lấy ái dục làm thể chất. Nếu không tu các pháp quán để cải biến thì lấy hết nước biển cả để rửa cũng không thể sạch.
5) Cứu cánh bất tịnh : Nghiệp tận mệnh chung có 9 tướng đáng chán :
- Xanh xám.
- Sình chướng.
- Nứt loét.
- Máu mủ lan tràn.
- Da thịt rữa nát.
- Trùng dòi lúc nhúc.
- Chỉ còn bộ xương.
- Xương long rụng.
- Xương mủn tàn trở về đất.

* * *

Tứ Niệm Xứ khiến ác chưa sanh không sanh được, ác đã sanh khiến đoạn trừ, thiện chưa sanh sẽ sanh, thiện đã sanh khiến tăng trưởng. Tứ chánh cần thành tựu. Bốn thứ định sanh gọi là 4 như ý túc. 5 thiện căn sanh gọi là 5 căn. 5 phiền não phá thế là 5 lực. Phân biệt đạo dụng gọi là 7 giác chi. An ổn hành đạo là đủ 8 chánh đạo. Được thiện hữu lậu ngũ ấm gọi là noãn pháp.

Từ đây hàng phục kiến-hoặc của tam giới, thứ đệ tiến nhập đỉnh vị, nhẫn vị, thế đệ nhất vị, phát chân vô lậu, 16 tâm đắc kiến đạo tích, chứng quả Tu-đà-hoàn. Tiến đoạn hết tư-hoặc tam giới, thành A-la-hán. Tất cả đều y Tứ Niệm Xứ mà thành tựu.

Thanh-văn, Duyên-giác, Bồ-tát đồng học Tứ Niệm Xứ nên đây là đường đi chung của cả tam thừa Thánh chúng. Đây là nẻo phân chia chánh tà. Có Tứ Niệm Xứ, hết thảy pháp thành chánh. Không Tứ Niệm Xứ, hết thảy pháp thành tà. Người tu không Tứ Niệm Xứ, dù cùng cực thiện cũng chỉ được quả báo nhân thiên. Luống tự cần khổ, Phật Pháp không phần. (Lời sao đau xót. Ai muốn tường tận xin xem 4 quyển Tứ Niệm Xứ của Trí Giả Đại sư ở bộ Đại Tạng, trong có bản đồ Niệm Xứ cho cả Thông giáo, Biệt giáo và Viên giáo).

Kinh ĐẠI BÁT NHÃ

Phẩm Quảng Thừa

Phật dạy : Này Tu Bồ Đề, đại thừa của Bồ-tát chính là Tứ Niệm Xứ.

Rồi Phật nói lại trọn vẹn bài kinh Tứ Niệm Xứ. Long Thọ Bồ-tát ở trong Trí Độ, luận rằng : Có người vì thân bỏ cả vợ con tài sản, đây là nhiễm tình bên trong nhiều. Có người vì tham của mất thân, vì ái dục mất mạng, đây là đắm tình bên ngoài nhiều. Có người ái cả trong ngoài. Người này phải quán cả nội ngoại thân bất khả đắc, tâm mới được chánh định.

Niệm 4 oai nghi để phá thân tặc (thân kiến là gốc mê lầm). Tập tỉnh giác trong mỗi cử động khiến tâm được thường nhất, an lành, không lầm lẫn loạn động.

Đề phòng 6 giác quan dẫn khởi 3 độc tham sân si, Phật dạy theo dõi hơi thở ra vào. Như thế thân tâm an định rồi, hành quán bất tịnh mới an ổn vững chắc, vào Bất Tịnh Tam Muội dễ dàng. Trong Phật Pháp, quán hơi thở và quán bất tịnh là đầu cửa cam lồ.
Thí dụ trong kinh :
Đồ tể : hành giả.
Bò : thân.
Dao sắc : trí tuệ.
Đoạn mạng bò : quan sát để phá chấp tướng thân.
Chia từng phần : quán 4 đại ở trong thân.
Tìm ở cả 4 phần chẳng thấy bò : ngã không ở trong 4 đại, 4 đại không ở trong ngã, chỉ do điên đảo vọng chấp là thân. Dùng tuệ “tán không” phân biệt 4 đại và sắc ấm. Rồi sau niệm Thọ, Tâm, Pháp sẽ nhập đạo.
Lại thêm thí dụ :
Kho thóc : thân.
Nông phu : hành giả.
Ruộng cấy lúa : nhân duyên nghiệp của thân.
Kết thành hột cho vào kho : nhân duyên thuần thục nên được thân người.
Lúa, mè, đậu : 32 thể trược.

Nông dân mở kho thấy rõ từng thứ : dùng mắt trí tuệ thấy trong thân tỏ tường từng thứ nhơ uế.

Lợi căn quán thân hiện tại như trên liền biết chán. Độn căn dầy kết sử, phải quán thây chết.

Hành giả nhận ra, sắc đẹp trước kia tươi tốt mỹ miều đều là pháp huyễn, lừa dối kẻ vô trí. Tự biết thân mình không khác. Chưa thoát sự này sao dám trọng mình khinh người. Do đây tâm được điều phục.

Quá 5 ngày thây bỏ trong rừng, kên kên diều hâu mổ xẻ, rõ ràng tim gan da thịt chẳng phải ta, chẳng phải của ta mà là chỗ nhân duyên tội phước tập hợp, đưa về cho ta vô lượng khổ. Quán thân mới chết, quán 32 thể trược là quán bất tịnh. Quán chim thú lại ăn, xương long rụng mủn tàn thành đất là quán vô thường. Quan sát toàn thân không gì thật của ta, chỉ do nhân duyên giả hợp là quán vô ngã. Quán thân như thế không một gì vui để trừ tham ưu thế gian. Trừ được tham thì cả 5 cái sẽ hết. Như chẻ tre, đốt đầu chẻ rồi, các đốt sau theo đó mà vỡ. Bao nhiêu nhân duyên tội ác theo đây mà gỡ sạch.

* * *

Người đời cầu vui, không biết rằng vui không chỗ đứng. Vị lai chưa đến, quá khứ đã mất, hiện tại không dừng, niệm niệm sanh diệt. Ăn uống để khỏi đói khát. Vì đỡ khổ nên tạm cho là vui. Từ khổ sanh rồi lại sanh quả khổ. Lừa dối người chốc lát nên Phật gọi vui thế gian là hoại khổ. Như độc dâm dục đoạt giới thân, giết tuệ mạng, mê cuồng rồ dại mà người đời gọi là vui.

* * *

Tâm vô thường niệm niệm sanh diệt, không tự tại nên vô ngã. Pháp do nhân duyên hòa hợp, giả sanh giả diệt, nên đều không thật. Tu 4 thánh hạnh (Tứ Niệm Xứ), phá 4 điên đảo, mở cửa vào thật tướng. Quán 4 pháp vô thường, vô ngã, khổ và không, được Khổ đế. Ái và các phiền não làm nhân của khổ gọi là Tập. Ái và phiền não dứt thì được Diệt. Phương tiện dứt Tập gọi là Đạo.

Như thế gần được vô lậu gọi là ngôi Noãn (trí tuệ đã phát như cọ cây đã thấy nóng). Noãn pháp được tăng tấn như người leo núi lên dần tới đỉnh, gọi là chứng Đỉnh vị. Đỉnh đến Nhẫn, đến A-la-hán là quả chứng của Tứ Niệm Xứ trong pháp Thanh-văn. Nơi Bồ-tát Đỉnh vị gọi là Pháp vị. Nhẫn và Thế đệ nhất của Bồ-tát là nhu thuận nhẫn. Tu-đà-hoàn đến A-la-hán là vô sanh pháp nhẫn của Bồ-tát.

Tuệ nhiều gọi là Tứ niệm xứ. Tinh tấn nhiều gọi là Tứ chánh cần. Định nhiều gọi là Tứ như ý túc. Khi mới tập, niệm là bước đầu. Thường niệm như thế, trí tuệ dần thành. Cho nên không gọi là 4 Trí Xứ mà gọi là 4 Niệm Xứ. Thật thể của Tứ Niệm Xứ là Trí Tuệ.

TỨ PHẦN LUẬT TẠNG
ĐẠI TIỂU TRÌ GIỚI KIỀN ĐỘ

Có 3 bậc Tứ Niệm Xứ :

1- Thanh-văn, y Tứ Đế quán, dùng Khổ đế làm sơ môn tu Tứ Niệm Xứ (thân thọ tâm pháp đều khổ), đoạn kiến-hoặc tư-hoặc chứng 4 quả.
2- Duyên-giác, Độc-giác, y 12 nhân duyên, dùng quán Tập đế (xúc thọ ái thủ) làm sơ môn tu Tứ Niệm Xứ, trí tuệ lanh lợi phá kiến-hoặc tư-hoặc, kiêm phá tập khí, thành quả Phật Bích Chi.
3- Bồ-tát phát 4 hoằng thệ dùng Đạo đế làm sơ môn (2 phần trên là dùng quán trí, còn đây là dùng công hạnh mà quán Tứ Niệm Xứ, như ngay khi bố thí nhận thẳng thân bất tịnh, thọ là khổ, tâm vô thường, pháp vô ngã, nên biết đó là đã có 37 phẩm trợ đạo). Y lục độ tu Tứ Niệm Xứ 3 đại a tăng kỳ kiếp, phục hoặc, độ sanh, cơ duyên thành thục rồi sau 34 tâm (8 Nhẫn + 8 Trí + 18 Không)(1) đốn đoạn kết sử. Cả chính(2) và tập(3) đều hết thành Vô-thượng-đạo.

Chú thích :

1)

8 Nhẫn : 1- Khổ pháp nhẫn. 2- Khổ loại nhẫn. 3- Tập pháp nhẫn. 4- Tập loại nhẫn. 5- Diệt pháp nhẫn. 6- Diệt loại nhẫn. 7- Đạo pháp nhẫn. 8- Đạo loại nhẫn.

8 Trí : 1- Khổ pháp trí. 2- Khổ loại trí. 3- Tập pháp trí. 4- Tập loại trí. 5- Diệt pháp trí. 6- Diệt loại trí. 7- Đạo pháp trí. 8- Đạo loại trí.

18 Không : Trong Đại Kinh Bát Nhã :

1- Nội không : 6 căn không có thật thể, không phải ta.
2- Ngoại không : 6 trần không có thật thể, không phải cảnh của ta.
3- Nội ngoại không : cả 12 xứ đều không có thật thể.

4- Không không : phá cả 3 không trên (thuốc đã chữa hết bệnh rồi, thuốc cũng phải bỏ).
5- Đại không : vì cái không không có bờ mé.
6- Đệ nhất nghĩa không : chơn không thật tướng của các pháp.
7- Hữu vi không : duyên sanh hư vọng.
8- Vô vi không : như hư không, không hình tướng.
9- Tất cánh không : không một pháp nào chẳng không.
10- Vô thủy không : dùng chữ vô thủy để hiển nghĩa không có bắt đầu nhưng nói vô thủy lại thành ra để đối với hữu thủy, nên cần bỏ cả danh từ vô thủy.
11- Tán không : do chia lìa mà thành không. Thí dụ phân tách 4 đại thì thân ta không có.
12- Tánh không : không có thật thể.
13- Tự tướng không : cộng tướng và biệt tướng đều không. Thân người là không, mắt tai mũi lưỡi thân, mỗi mỗi đều không.
14- Các pháp không : hết thảy các pháp đều hư vọng.
15- Bất khả đắc không : vì không thể nắm bắt được nên biết không có thật thể.
16- Vô pháp không : vô vi không hình tướng.
17- Hữu pháp không : có tướng mà không thể-tánh.
18- Vô pháp hữu pháp không : vô vi hữu vi đều không.

2)

Chính phiền não : Kiến hoặc + tư hoặc.

3)

Tập khí của các phiền não còn lưu lại.

TỨ NIỆM XỨ

(Giới thiệu một pháp môn thiết yếu)

Tâm có rất nhiều ô nhiễm, gốc là 3 độc tham sân si, thúc đẩy hành động, cảm quả báo luân hồi. Chỉ các bậc A-la-hán đã hoàn toàn tận diệt cặp 3 này mới có tự tại với ý nghĩa đầy đủ của danh từ. Thăng trầm của đời sống, rủi may của thế sự, không còn tơ hào ảnh hưởng đến các bậc đã thật chứng đức thanh khiết.

Phân biệt minh bạch từng tư tưởng. Cố gắng ngăn ngừa những hư xấu chưa phát sanh, dứt bỏ nếu đã phát sanh. Tạo nên và khai triển những tốt lành chưa phát sanh, gìn giữ bảo trì nếu đã phát sanh. Đó là chức năng của chánh tinh tấn. Lánh xa 2 cực đoan dục lạc và khổ hạnh, con đường trung đạo từ xa xưa đã đưa các Thánh Hiền lên đỉnh núi giải thoát và minh mẫn.

Đứng ở một góc đường, nhìn khách vãng lai, ta chỉ thấy hình ảnh của lo âu nhọc nhằn rộn rịp. Ít khi được gặp một nét mặt tĩnh lặng an hòa, thoải mái. Rối rít bồn chồn, nóng nảy, dẫn đến những quyết định vội vàng, những lời nói và hành động kém thận trọng.

Tình trạng ồn ào nhộn nhịp căng thẳng thần kinh, tổn hại sức khỏe.

Đức Phật dạy các Tỳ-kheo : "Trong khi tụ họp chỉ có 2 việc nên làm :
a) Thảo luận về giáo pháp.
b) Im lặng".

Những năng lực vĩ đại được hun đúc rèn luyện trong im lặng. Im lặng là nhu cầu thiết yếu để giữ tâm lành mạnh. Lời nói là bạc, im lặng là vàng.

Các báo chí khắp thế giới lên tiếng chống ô nhiễm không gian, ô nhiễm biển cả, ô nhiễm đại địa v.v... Phật-giáo đã 3000 năm tiến trình tích cực thanh lọc thân miệng ý, chống nạn tâm ô nhiễm.

Thiền minh sát soi tỏ 4 đặc thù của vạn pháp là vô thường, vô ngã, khổ và không, lột bỏ mọi ảo kiến về cái ta, gột rửa tận cùng tất cả ô nhiễm của tâm. Trong 8 chánh đạo, chánh kiến và chánh tư duy thuộc về tuệ. Chánh tinh tấn, chánh định, chánh niệm thuộc về định. Chánh ngữ và chánh nghiệp thuộc về giới.

Chánh niệm đạt được song song cả định và tuệ, tăng trưởng năng lực sâu sắc bén nhạy cho chánh tư duy và chánh kiến, là công phu quả thật vô cùng thiết yếu để trong sạch tâm linh.

Này các Tỳ-kheo, thí dụ có một đám đông, ngày càng thêm đông, đang lớn tiếng la ó :

"Xem kìa, thiếu nữ đẹp tuyệt trần đang múa ca". Một thanh niên rất ham sống, không thích chết, rất ưa vui không muốn khổ, được lịnh vua phải bưng chén dầu đầy, đi giữa đám đông người và thiếu nữ tuyệt đẹp kia. Phía sau anh ta, tên đao phủ theo bén gót, tay cầm thanh kiếm sẵn sàng. Nếu anh làm đổ một giọt dầu thì tức khắc đầu anh sẽ rơi xuống đất.

Này các Tỳ-kheo, thanh niên kia có dám xao lãng, không chú tâm vào chén dầu chăng ?
— Bạch Thế Tôn, chắc chắn là không.
— Này các Tỳ-kheo, phải gia tâm chuyên cần nương tựa 4 pháp niệm cũng như thế.

1- Niệm thân giúp ta thấu triệt thân chỉ là một tiến trình luôn biến chuyển, không thật thể. Tấm thân dài 1 sải này chỉ là một khối uế trược sanh già bệnh chết. Năng lực khoa học với tất cả phép mầu chẳng thể chuyển biến được 4 khổ thế gian.

Một quan niệm về đời sống như thế chẳng phải là bi quan hay lạc quan mà chỉ là thực tiễn. Vì biết rõ sự thật, Phật tử sống hợp với lẽ phải nên thường được thanh thản vui vẻ.

2- Niệm thọ, người giác tỉnh chú tâm vào những cảm giác vui sướng đau khổ hoặc bình thường. Cố gắng chứng nghiệm một cách khách quan các cảm giác ấy đúng như sự thật. Tâm xả không bị cảm thọ chi phối, thoát lệ thuộc các giác quan. Không nô lệ những cảm giác của mình, người chánh thọ thấy rõ chúng nó sanh diệt, tạm bợ, không thật thể.

3- Niệm tâm là công trình khảo sát những tư tưởng của mình. Hành giả cố gắng quán chiếu cả thiện và bất thiện, không dính mắc luyến ái cũng chẳng bất mãn khó chịu. Hành giả nhận thức rõ ràng cái gọi là tâm, chỉ là một tiến trình luôn luôn biến đổi theo duyên pháp trần, không có chi là bản ngã.

4- Chúng ta từ xưa hằng bị những khái niệm sai lầm, những ảo tưởng vô căn cứ, những thành kiến si mê, làm hoặc loạn. Nay Phật phân tách bản chất chúng ta ra làm 5 uẩn để dạy chúng ta tự tìm hiểu chính mình. Quan sát từng uẩn không thật thể, đặc tánh chánh yếu là vô thường.

Đức Phật ví sắc như khối bọt, thọ như bong bóng nước, tưởng như sương mù, hành như bèo lục bình và thức ấm như nhà ảo thuật. Phật dạy quan sát hiểm nguy của 5 triền cái, hư vọng của 6 căn, 6 trần. Dùng 7 giác chi để luyện tâm sống độc lập an định tĩnh lặng và sáng suốt tự tại. Dần dần chúng ta sẽ cởi gỡ được những thằng thúc của vòng sanh tử.

Chúng ta bám níu vào sự vật. Dây trói buộc không phải ở giác quan hay ở cảnh trần mà chính là tâm. Phương thức trị liệu là Tứ Niệm Xứ. Nghệ thuật từ khước buông bỏ là một thành công đáng cho ta cố gắng liên tục kiên trì.

Hãy gieo một hành động để gặt hái một thói quen. Thói quen thành tâm tánh. Tâm tánh là định mạng chúng ta ngày mai.

Dù niệm thân, niệm thọ, niệm tâm hay niệm pháp, hành giả phải hoàn toàn khách quan. Bởi vì đứng ngoài chú tâm lắng nghe tiếng nhạc, ta có thể thưởng thức điệu nhạc đúng với ý vị của nó hơn là nhạc sĩ đang lo lắng trong kỹ thuật trình diễn.

Dầu tiến đạt đến mức độ khá cao, ta vẫn còn những bợn nhơ ngủ ngầm nên chưa thể tuyệt đối thanh tịnh. Nhờ theo dõi hơi thở, tâm đã an ổn tĩnh lặng. Nay dùng tuệ minh sát để tận diệt những bất thiện ngủ ngầm, rửa sạch vô minh. Nếu không thì, ngọt bùi hay cay đắng, 6 trần sẽ kích thích chúng trỗi dậy, tẩm độc lời nói và việc làm của hành giả. Năm giác quan tùy duyên và tuần nghiệp không thể thấy sự vật đúng như thật. Huống chi còn những ngã mạn, yêu ghét chi phối ngấm ngầm nên giả cho là thật, khổ cho là vui, tạm bợ cho là chân thường. Rời giới luật và định tuệ, con người không thể đạt đạo giải thoát.

Không phải ai cũng có khả năng chứng Thánh quả ngay. Chúng ta cứ thành thật trong nỗ lực, trong sạch trong ý chí, cố gắng không chùn bước. Các bậc tiền bối đã đạt được trạng thái tĩnh lặng thanh bình và an lạc. Thực hành đều đặn và kiên trì là bí quyết thành công.

Để cho thú tánh điều khiển là kẻ nô lệ đáng thương nhất. Tự chủ được mình là kẻ nắm quyền vương bá vĩ đại nhất. Chìa khóa tự chủ là luyện tâm. Đào sâu hốc hẻm thâm kín nội tâm cần thiền tập.

Khổ vui, thiện ác, sống chết, không đến với chúng ta do nguyên lý ngoại lai. Tất cả là hậu quả của tư tưởng lời nói và hành động. Guồng máy phức tạp của tâm thức là nòng cốt an bài kiếp nhân sinh. Nên giới đức phạm hạnh là yếu tố vô cùng quan trọng, là tài nguyên phong phú, hướng dẫn tinh thần đến an vui hiện tại và vị lai.

Tích Lan Đại sư

Những ai quay về với Tứ Niệm Xứ sẽ xóa sạch mọi tranh chấp, tự mở một khung trời quang sáng. Tứ Niệm Xứ là niềm tin vững chắc của Phật tử trong việc xây dựng con người và xã hội thật người.

Nỗ lực đầu tiên là chuyển ngũ cái thành 5 chi thiền :
1- Xả phát sanh thì hết tham.
2- Hỷ lạc phát sanh thì hết sân.
3- Tầm phát sanh thì hết hôn trầm.
4- Tứ phát sanh thì hết nghi.
5- Nhất tâm phát sanh thì hết trạo cử.

Tất cả những công việc nghe pháp, hành pháp, nói pháp đều chỉ nhằm một mục tiêu là giải thoát. Nếu không liên tục chăm chú an chỉ vào nội tâm thì tìm đâu có giải thoát. Đoạn trừ hết ngã ái và thủ chấp thì việc làm liền xong. Rõ ràng Tứ Niệm Xứ kết hợp cả 3 Thánh pháp :

GIỚI - ĐỊNH - TUỆ.

Gió giác quan nếu không theo dõi sẽ gây bão tố tham sân si. Tham sân khiến miệng nói, thân làm sai quấy. Si mê thấy thiện ra ác, ác ra thiện. Ba thứ căn bản phiền não này vừa như lửa nung nấu, vừa như nước nhận chìm.

Đức Phật tách rời 5 uẩn ra khỏi các phiền não như người phá rừng phát quang những bụi cây nhỏ mà không làm hại đến những cây lớn. Ai quang sạch được khu rừng 5 ấm sẽ được hưởng bình an.

Thong thả đi trong đời không bị dính mắc là con đường Niết-bàn.